

保護者のみなさまへ

# 新型コロナウイルス 〔COVID-19〕 感染症予防の ご理解とご協力のお願い

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス情報を受け、  
当事業所ではご利用のお子さまとご家族が  
健康で安全にご利用いただけるよう、  
教室での感染症予防の対策を強化いたします。

ご理解ご協力のほど

何卒よろしくお願い申し上げます。

## 事業所へ来る前に

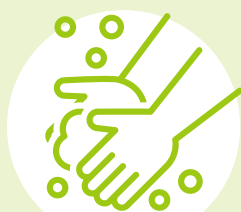
ご来所前にご自宅で、  
お子さまの検温をお願いします



発熱やのどの痛み、咳等の風邪症状が  
ある場合はご来所をお控えいただくよう  
お願いいたします

## 事業所へ来たら

### 手洗いうがい



流水と石けんで  
20秒以上洗う



### 手指の消毒



アルコールなどで  
消毒する

ウイルスのついた手で  
目や鼻、口などを触ると  
粘膜・結膜を通して  
感染することがあります

### 咳エチケット



鼻から下あご  
までしっかり  
おおう

マスクをする



咳やくしゃみをするときに  
ティッシュ・ハンカチ等  
で口や鼻をおおう

# ご家庭内でできる感染予防

## 咳エチケット



マスクを着用する  
鼻から下あごまで  
しっかりとおおう



咳やくしゃみをするときにティッシュ・  
ハンカチ等で口や鼻をおおう  
使ったティッシュはすぐ捨てる



咳やくしゃみをするときに  
上着の内側や袖でおおう

## 手洗い・手指の消毒



流水と石けんで  
20秒以上洗う

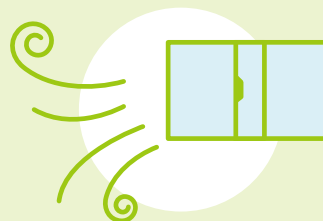


アルコールなどで  
消毒する

### 手洗い・消毒のタイミング

- ・外から帰宅したとき
- ・トイレの後
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ・動物をさわった後
- ・食事の前
- ・ケガをしたとき
- ・たくさんの人が触る場所を触ったとき（つり革など）

## 部屋の換気



日中のあたたかい時間帯には  
2～3時間おきに窓を開け、  
換気をする  
空調や換気扇なども活用する

## まわりのものの消毒

1日に1～2回、よく触れる場所・ものを消毒する

アルコール、または薄めた漂白剤を含んだティッシュやペーパータオルなどで拭く



テーブル



ドアノブ



照明のスイッチ



手すり



スマホ



おもちゃ

### 消毒液の作り方

(0.02%の次亜塩素酸ナトリウム水溶液)

2リットルのペットボトル  
1本分の水に、  
キャップ2杯分の  
塩素系漂白剤を入れる



- ・使用するときには換気をする
- ・消毒したあとは水拭きをする
- ・手指の消毒には使用しない
- ・子供の手の届かないところに

# 感染の疑いがあるとき 電話相談・受診のめやす

強いだるさ  
(倦怠感)  
息苦しさ  
(呼吸困難)  
がある

## 37.5 度以上の発熱・風邪の症状

学校や会社を休み  
外出を控える

毎日、体温を測定して  
記録をつけておく

- ・ 高齢者
- ・ 透析を受けている方
- ・ 基礎疾患のある方 (糖尿病・心不全・呼吸器疾患など)
- ・ 免疫抑制剤や抗がん剤を用いている方
- ・ 妊娠中の方

左記以外の方  
(子どもを含む)

すぐに

2 日程度

4 日程度

各都道府県の  
帰国者・接触者相談センターへ相談  
(24 時間対応)

帰国者・接触者相談センター



で検索



▲全国の「帰国者・接触者相談センター」  
まとめページ (厚生労働省 HP)

# お子さまのこころのケア

新型コロナウイルスの影響から、  
これまでとは違う環境や状況になったことで、日々の見通しがつきにくく、  
不安を感じやすくなっている可能性があります。

## 不安なときのよくあるサイン



…など。ほかにもいつもと違う様子がないか注意を払いましょう

## 主な対応のしかた



# 保護者さまのこころのケア

日々ニュースなどで流れてくる情報や、先の生活が見えない状況の中で保護者さまご自身も不安や疲労を感じたり、体調を崩してしまったりすることがあるかもしれません。まずは、ご自身の心身を大事にすることがお子さまの安心感にもつながります。

## よくあるストレスのサイン



食欲がない



腹痛・下痢



吐き気



頭痛



めまい



不眠



湿疹・蕁麻疹



抑うつ



悲観的になる



情緒不安定  
イライラ

## 主な対応のしかた

不安な気持ちや感情を  
押さえ込まず、誰かに話す

自分ひとりでなんとか  
しようとせず、  
助けを求める・相談する

深呼吸をする  
リラックスする

運動・ストレッチをして  
体をほぐす・気分転換をする

体の不調のサインを無視せず、  
自分の体を気遣う

栄養バランスのよい  
食事をとる